

TARTU ÜLIKOOL

Spordipedagoogika ja treeningõpetuse instituut

Ilona Aigro

Sportliku identiteedi kujunemine

Development of Athletic Identity

Bakalaureusetöö

Kehalise kasvatus ja spordi õppekava

Juhendaja: spordipsühholoogia lektor A. Hannus

Tartu, 2017

SISUKORD

SISUKORD.....	2
SISSEJUHATUS	3
1. IDENTITEET, ISIKLIK IDENTITEET JA NOORTE IDENTITEET	5
1.1 Identiteet.....	5
1.2 Isiklik identiteet.....	7
1.3 Noorte identiteet	8
2. MOTIVATSIOON, IDENTITEEDI MÕJU SPORTLIKELE SOORITUSELE, EAKAASLASTE MÕJU IDENTITEEDILE, PERE MÕJU IDENTITEEDILE	10
2.1 Motivatsioon.....	10
2.2 Identiteedi mõju sportlikule sooritusele.....	10
2.3 Eakaaslaste mõju identiteedile.....	11
2.4 Pere mõju identiteedile	13
3. KOOL JA SOTSIAALNE MÕJU	15
3.1 Kool/õppimine, sport ja vanemad.....	15
3.2 Sotsiaalne mõju.....	16
4. IDENTITEEDI ERINEVUSED	19
4.1 Tugeva ja nõrga sportliku identiteedi erinevused	19
4.2 Soolised erinevused sportlikus identiteedis.....	21
4.3 Identiteet pärast spordi karjääri lõpetamist	22
5. KOKKUVÕTE.....	23
KASUTATUD KIRJANDUS	24
SUMMARY	28

SISSEJUHATUS

Sportlik identiteet iseloomustab seda, mil määral sportlane identifitseerib ennast sportlase rolli kaudu (Brewer et al., 1993). Sportlikku identiteeti iseloomustab see, kui tugevalt ja mil määral teistest rollidest kõrgemale seades indiviid ennast sportliku rolliga samastab. Identiteedi kujunemist juhib sportlane ning seda protsessi mõjutab keskkond (Cieslak, 2004). Sport tuletab ennast meelde kõikjal meie ümber: ajalehtedes, televisioonis, igapäevases jutuajamises veeautomaadi järjekorras olles, tänapäeval ka tekstisõnumites. Spordist on saanud osa meie olemusest ja meie igapäeva keelest (Schreindl, 2012).

Identiteet on üks motivatsiooni tunnustest. Motivatsioon on „midagi, mis paneb meid käima, hoiab meid liikumises ja aitab saada asjad tehtud“ (Woodruff & Schallert, 2008). Sportlik identiteet on see osa indiviidi identiteedist, millel on väärtus ning tähendus treeningutest ja võistlustest osavõtmise kontekstis. Sportliku identiteedi osa enesemääratlusest sõltub sportlikule tegevusele pühendumise määra, selle tegevusega seotusest, väärtusest ja tähendusest (Tusak et al., 2005). Coxi uuringust ilmnes, et identiteet ja treenimise motivatsioon kujunevad igal inimesel peamiselt individuaalselt ning tulenevad iseloomujoontest ja isiksusest. Seda mõjutavad sotsiaalsed ja keskkondlikud faktorid: julgustus ja toetus perekonnalt, kaaslastelt, õpetajatelt/treeneritelt ja elukaaslastelt (Thomson & McAdoo, 2013). Pere mängib kõige suuremat rolli lapse identiteedi kujunemisel, kuna kõige rohkem veedab laps aega kodus oma lähedaste kõrval. Laps võtab eeskuju oma vanematelt ja käitub tihtipeale nagu ema ja isa. Väga palju otsuseid lapse elus tehakse vanemate abiga, eriti noorukieas. Paljud uuringud on ka näidanud, et sport aitab kaasa elu nautimisele ning suurendab kõigi inimeste elukvaliteeti (Werner, 2015). Indiviidil on mitu erinevat identiteeti ja iga identiteedi ulatus varieerub sõltuvalt sellest, kui väga seda identiteeti endale omistatakse ning kuidas see ühildub indiviidi teiste vajaduste ja väärtustega (Ryan & Deci, 2011).

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk on anda teadusliku kirjanduse põhjal ülevaade sportliku identiteedi kujunemisest. Bakalaureusetöös kirjeldatakse nii positiivseid kui ka negatiivseid aspekte identiteedi kujunemises. Samuti vaadeldakse, kuidas keskkond (pere ja eakaaslased) mõjutab identiteeti. Lõpetuseks vaatleme, mille poolest erinevad tugeva ja nõrga sportliku identiteediga inimesed ning kuidas nad saavad hakkama pärast spordikarjääri lõpetamist.

Märksõnad: sportlik identiteet, motivatsioon, perekond, eakaaslased.

Keywords: athletic identity, motivation, family, peer.

1. IDENTITEET, ISIKLIK IDENTITEET JA NOORTE IDENTITEET

1.1 Identiteet

Identiteedid on tähendused, mida indiviid endale ise teatud rollis olles määrab (ja ka mida teised talle annavad). See definitsioon pakub identiteedile kolm tunnust. Esiteks, identiteedid on sotsiaalsed tulemid. Identiteet kujuneb ja seda hoitakse läbi sotsiaalsete protsesside, milleks on: (a) nimetamine – see on indiviidile teatava positsiooni andmine mingis sotsiaalses kategoorias, arvas Stryker; (b) interaktsioon teistega, kes osalevad identifitseerimise ja sotsiaalse vahetuse protsessis, arvasid McCall ja Simmons; (c) minakäsitluste kinnistamine ja valideerimine eneseesitluse ja veenmise mõistes, arvasid Goffman ja Weinstein (Burke & Reitzes, 1981). Identiteeti võib defineerida kui „isiksuse osa, mis kujuneb isiku erinevate rollide koostoisest“ (Reifsteck et al., 2015).

Identiteet on sageli seotud positiivsete ootuste ja soovide täitumise ootustega, näiteks nagu sõpruse ja ühtekuuluvustunde saavutamine, konstruktiivne osalemine sotsiaalsetes ja religioossetes organisatsioonides ning samuti ka mitmekesiste valikuvõimaluste olemasolu (Tajfel & Turner, 1986). Samal ajal on identiteet ka diskrimineerimise ja vihkamise alus, välja arvamise ja vimma, spordimässude, rahvuslike ja religioossete sõdade, etnilise „puhastuse“ ja rassilise hävitamise, umbusalduse ja konfliktide alus (Ben-Nera et al., 2009). Seda, kuidas indiviid juhib oma elu, sealhulgas kuidas ta teeb oma (meedia)otsuseid, võib ühest küljest tõlgendada kui tema identiteedi liigendust ning teisest küljest kui tegevust, mille abil indiviid tugevdab või adapteerib identiteeti. Identiteeti võib seega mõista ka kui tegevust, mis peegeldab indiviidi erinevaid enesekategorisatsioone suhestudes isiku isikliku ja sotsiaalse identiteediga (Tajfel & Turner, 1986).

Identiteedi mõiste tähendab protsessi, mis ühendab inimeste iseloomu ja seob indiviidi sotsiaalse maailmaga. Identiteedi arengu teooria varal on uuritud, kuidas identiteet muutub ajas (Erikson, 1968). Eriksoni loodud psühhosotsiaalse arengu teooria tõi identiteedi arengus välja kaheksa vanusespetsiifilist arengustaadiumit. Iga staadium hõlmab endas kriisi, mis tuleb lahendada enne arengus edasi liikumist. Enne noorukiikka sisenemist peavad Eriksoni teooria kohaselt lapsed tegelema kriisidega, mille kaudu kujuneb kas tajutud edukus või enda tajumine alaväärsena ning identiteet või rollisegadus. Suurem osa identiteedi kujunemisest arvatakse toimuvat nende kahe arengustaadiumi vahel või vanuses 10–20 eluaastat. Muutused identiteedi sportlikus osas toimuvad samuti selles ajaperioodis (Brewer et al., 1993).

Identiteediteooria on kasulik mõistmaks, kuidas areneb sportlik identiteet ning kuidas see mõjutab spordikäitumist (Sweeta et al., 2012).

Identiteediteoorias on identiteedi tuumaks enese kategoriseerimine mingi kindla rolli esindajana ning enesele sellest lähtuvalt rolliomaste ootuste ja tähenduste omistamine. Need ootused ja tähendused formuleerivad standardite süsteemi, mis juhivad käitumist. Lisaks sellele teevad McCall ja Simmons selgeks, et identiteediteooria-sisesed mõisted hõlmavad endas kõike (kaasa arvatud ennast ja teisi), mis omab tähendust meie plaanides ja tegevuses (Stets & Burke, 2000). Sportliku identiteedi teooria on näidanud, et indiviidi identiteet võib sisaldada nii avalikke kui ka privaatseid identiteete. Avalik identiteet näitab, kuidas individ kirjeldab iseennast ja enda väliseid tunnuseid, mis seostuvad sportlase karjääriga, näiteks nagu avalik tähelepanu ja avalik heakskiit. Privaatne identiteet tähendab enda sportlasena tundmist ja mõtlemist kui sportlane ning sporti nähakse kui eneseväljenduse vahendit (Shapiro & Martin, 2010). Avalik identiteet väljendub selles, kui tugevat rõhku panevad sportlased oma oskuste teistele demonstreerimisele võites medaleid ja auhindu. Privaatne identiteet väljendub personaalsete eesmärkide ning seemise sportliku kogemuse saavutamise kaudu (Werner, 2015).

Akerlof ja Kranton väidavad, et identiteet on „indiviidi enesetaju“. See on kontseptsioon, mida inimesed mõistavad, kui nad vastavad loomulikule küsimusele „Kes ma olen?“. Vastus hõlmab endas erinevaid teemasid, näiteks sugu, näojooned, pikkus, religioon, etnilisus, sotsiaalne kuuluvus, eelistused spordis, kunstis ja toitumise osas, perekond, elukutse, päritolu. Need faktorid esindavad inimese nägemust endast ning nende mõju on erineva kaaluga. „Identiteet“ on seega erinevate faktorite tulem. Erinevate faktorite mõju ja osakaal võib varieeruda inimese elu jooksul, erinevate inimeste seas ja elu erinevate sündmuste käigus (Ben-Nera et al., 2009). Kirjeldavad uuringud ja diskursuseanalüüs eristuvad traditsioonilistest identiteediteooriatest eelkõige selle poolest, et näevad identiteeti kui kultuurilist konstruktsiooni, mitte kui iseloomu või iseloomujoont, mis tuleneb indiviidist. Mõlemad lähenemised võtavad identiteeti muutuva ja mitmekülgsena (mitte stabiilse ja ühemõõtmelisena) ning teadvustavad, et identiteedid esinevad sotsiaalse konteksti osana ja neid ei saa hinnata kultuurilisest kontekstist isoleerituna (Carless & Douglas, 2013b).

Narratiivses uuringus on käsitletud sportlikku identiteeti kui enesearengulist jutlustust endast, mida individid arendavad. Kasutades peamiselt sügavalt elulisi intervjuusid, valgustavad need uuringud, kuidas sportlikud identiteedid omandasid ja vahetasid tähendusi spordikarjääri kujunemise kaudu, seega liikudes staatilisest rollil baseeruvast kontseptsioonist edasi (Ronkainen et al., 2016).

Sporditeaduste valdkonnas defineeritakse sportlikku identiteeti kui identiteedi määra, kuivõrd indiviid samastab ennast sportlasega ning otsib teistelt selles rollis olles tunnustust (Werner, 2015).

1.2 Isiklik identiteet

Isikliku identiteedi all võib kirjeldada iseloomikke tunnuseid, nagu intelligentsus ja usaldus, mis teevad iga inimese unikaalseks ja eristavad teistest (Tajfel & Turner, 1986). Iga inimene loob kujutluse iseendast, oma identiteedist, mis on tihedalt seotud tema minapildiga. Identiteet on minapildi väga oluline aspekt, see ütleb meile, mil moel me erineme teistest ja mis ulatuses oleme teistega sarnane. Osa meie identiteedist kujuneb rollide kaudu, mida me võtame ning seda mõjutab informatsioon, mida saame teistelt enda kohta. Teiste arvamus meist saab meie enda identiteedis osaks – see on sotsiaalne identiteet. Samal ajal kujuneb teine osa meie identiteedist vaid meie enda kogemuste põhjal, seda nimetatakse personaalseks identiteediks. Meie minapilt on sotsiaalse ja personaalse identiteedi tulemus (Tusak et al. 2005). Identiteediteooria kohaselt toimib identiteet käitumise eneseregulatsiooni osana. Isikud jälgivad ja valivad välja käitumised, mis kinnistavad ja kindlustavad nende identiteedi tunnetust. Identiteet ennustab käitumist, kui käitumise tähendus on samal joonel tähendusega, mida omistatakse indiviidi identiteedile. Kui identiteet on väga eristuv, võtavad individid suurema tõenäosusega osa selle identiteediga seostatavast käitumisest. Kuigi identiteedid on üsna stabiilsed, võivad need ajas muutuda. Kui inimese pühendumine mingile identiteedile muutub, muutub ka tähendus, mida sellele identiteedile omistatakse ja lõpuks muutub ka selle identiteediga seostuv käitumine (Burke & Reitzes, 1991). Indiviid käitub sõltuvalt oma identiteedist. Indiviidid, kes tugevalt tajuvad ennast sportlasena, leiavad oma probleemidele rohkem lahendusi ning arendavad rohkem tegevusplaane, kuidas neid lahendusi realiseerida (Sweeta et al., 2012).

Identiteedid on oma olemuselt sümboolsed ja reflektorsed. Teistega suhtlemise kaudu saavad need tähenduse ja indiviidi endapoolse mõistmise. Rolliomases situatsioonis reageerivad teised inimesed indiviidi käitumisele lähtuvalt sellest rollist, mille indiviid endale on võtnud. Samuti mõistetakse isennast paremini jälgides teiste reaktsioone enda käitumisele. Isiku teod saavad tähenduse teiste reaktsiooni kaudu sellele käitumisele ja mõne aja pärast kutsuvad need esile samasuguse käitumise ka endas. Isiku teod, sõnad ja välimus saavad seega tähtsateks sümboliteks (Mead, 1934). Tõepoolest, see on sümboolne ja reflektorne identiteedi (ja minakäsitluse) olemus, mis ühendab mina-kui-subjekti ja mina-kui-objekti. Veelgi enam, isiksuse sümboolne olemus on see, mis juhtis Burke'i, Tullyt ning

Heise'i kasutama Osgoodi ja teiste semantilist diferentsiaaltehnikat (Burke & Reitzes, 1981). Eneseidentiteet mõjutab kehalises aktiivsust ning indiviidid, kelle motivatsiooni iseloomustab enesemääramise tase, jätkavad enam oma treenimist (Reifsteck et al., 2015). Indiviidid, kes üleliigselt pühenduvad sportlikule rollile ning ei suuda ennast näha mingis muus rollis peale sportlase oma, on enam ohustatud depressiooni, ärevuse, söömishäirete, sõltuvusainete kuritarvitamise ning üldise puudliku heaolu küüsi sattumisest (Watson, 2016). Enesemääramise teooria kohaselt mängib identiteet olulist rolli käitumise regulatsioonis (Ryan & Deci, 2011).

Spordiharrastaja identiteet ja sportlase identiteet olid mõlemad positiivses seoses kehalise aktiivsusega. Motivatsioon ja eriti omaksvõetud regulatsioon vahendavad spordiharrastaja identiteedi ja kehalise aktiivsuse vahelist seost (Reifsteck et al., 2015). Eriksoni (1968) psühhosotsiaalse arengu kaheksat staadiumit on sportlikku identiteeti käsitlevas kirjanduses seostatud kui potentsiaalset teoreetilist raamistikku, mille abil mõista indiviidi arengut. Erikson käsitleb identiteeti kui muutuvat ja üleminekulist fenomeni, mis areneb läbi elu järjestikuste kriiside ja lahenduste käigus. Seega omab identiteet nii positiivseid kui ka negatiivseid elemente, mis kõik kujundavad seda, kes me oleme ja kelleks me saame (Mitchell et al., 2014). Uuringud on rõhutanud, kuidas osalemine eriolümpia aladel on parandanud isiku minakäsitlust (Weiss et al., 2003). Minakäsitlus (sageli nimetatud ka enesehinnanguks) on enesepõhine ettekujutus või taju, uskumused, tunded ja teadvus, mida isik enda kohta omab (Werner, 2015).

1.3 Noorte identiteet

Eriksoni, Josselsoni ja McCabe'i uuringute alusel arvatakse, et identiteet muutub kogu elu jooksul, kuid just noorukiiga on identiteedi arengus kõige kriitilisem staadium (MacPherson et al., 2015). Noorukid, kes saavad hakkama oma identiteediprobleemidega, kipuvad olema kõrgema enesehinnanguga, saavutavad kõrgema moraalse mõtlemise taseme, avastavad endas erilised oskused, loovad tähenduse oma elule, tunnevad ära oma tulevikuvõimalused (Deaux & Burke, 2010). Noorukiea kõige tähtsamaks verstapostiks peetakse identiteedi arengu algust (Erikson, 1986) ning eakaaslased on selle protsessi käivitamisel väga olulised (Kroger, 2007). Josselson arvas, et eakaaslased on eriliselt tähtsad naissoost noorukite elus, kuna naissoo esindaja identiteet tuleneb suurelt jaolt just tema suhetest eakaaslastega (MacPherson et al., 2015).

Personaalse identiteedi kujunemise protsess sisaldab noorukieas palju muutusi, sealhulgas kognitiivseid, emotsionaalseid, sotsiaalseid ning füüsilise minapildi muutusi (McCabe et al.,

1991). Noorukid, kes saavad identiteedi kujunemise probleemidega paremini hakkama, omavad suuremat enesekindlust, on parema moraaltunnetusega, avastavad erilisi andeid, annavad oma elule tähenduse ja aktsepteerivad tulevikuvõimalusi (Deaux ja Burke, 2010 ja Kroger, 2007). Archer ja Waterman arvasid, et noorukid, kellel on identiteedi kujunemisega probleeme, võivad kogeda akadeemilisi probleeme, organisatoorseid probleeme (nt aja planeerimisel), negatiivseid tundeid (nt lootusetus) ja/või probleeme sõltuvusainete kuritarvitamisega. Samuti noorukid, kes ei lahenda identiteediprobleeme või lahendavad neid negatiivselt (negatiivses mõttes) võivad kogeda akadeemilisi väljakutseid, korralduslikke muresid/probleeme (nt aja hindamine), negatiivseid tundeid (lootusetus) ja/või probleeme mõnuainetega. Josselson on kindel, et noorukieaga kaasneb ka tähenduslik nihe lojaalsus- ja lähedussuhetes oma perekonnalt eakaaslaste suunas (MacPherson et al., 2015). Eakaaslaste grupis olemine rahuldab vajaduse tunnetada ühtekuuluvust (Baumeister & Leary, 1995), pakub keskkonna oma isiklike kogemuste jagamiseks ning enda kohta tagasiside ja julgustuse saamiseks (McCabe et al., 1991). Samuti on see kohaks, kus oma uusi identiteediga seotud oskusi „proovile panna“ (Kroger, 2007). Eakaaslaste grupis olemine võib toimuda kolmel sotsiaalse kompleksuse tasemel: suhtlemine (nt kahe inimese vaheline käitumine, kes vestlevad omavahel mingi perioodi), suhted (nt kahe või enama tuttava inimese vahelised interaktsioonid mingis järjekorras) ja grupid (nt mitmed inimesed, kes suhtlevad ning tavatsevad üksteist mõjutada) (Rubin et al., 2006). Spordi ja kehalise aktiivsuse kogemustes noorte seas on mõjuvõimsaks sotsiaalseks teguriks just eakaaslaste grupid (MacPherson et al., 2015).

2. MOTIVATSIOON, IDENTITEEDI MÕJU SPORTLIKELE SOORITUSELE, EAKAASLASTE MÕJU IDENTITEEDILE, PERE MÕJU IDENTITEEDILE

2.1 Motivatsioon

Kuna Ryan ja Deci väidavad, et lisaks sellele, kui palju motivatsiooni inimestel on, on oluline aru saada, miks inimesed on motiveeritud mingil kindlal viisil käituma. Ryan ja Deci eristavad kahte põhilist motivatsiooni tüüpi: sisemine ja välimine. Inimesed on seesmiselt motiveeritud osalema tegevustes, mis on loomupäraselt huvitavad ja nauditavad. Väliselt motiveeritud inimesed võtavad osa tegevustest, sest lisaks tegevusele endale saavutavad nad ka muid kasulikke tulemusi. Need välised põhjused varieeruvad täielikult välistest kuni enese määratletud ja tahteliste põhjusteni. Kontiinumi madalamas otsas on amotiveeritud olek (üldse mitte motiveeritud), millele järgnevad väline regulatsioon (autasu ja karistused), pealesurutud regulatsioon (motiveeritud eneseväärikuse või süütunde poolt), omaksvõetud regulatsioon (motiveeritud, kuna tegevusega seostuvad tähtsad eesmärgid) ja integreeritud regulatsioon (motiveeritud, sest aktiivsus on osa sellest, kes oled). Seesmine motivatsioon (motiveeritud, sest tegevus on naudingut pakkuv) on kontiinumi kõige kõrgemas otsas. Peamiste psühholoogiliste vajaduste (autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse vajaduse) rahuldamine suurendab käitumise internaliseerimist ja seeläbi enam enesemääratud motivatsiooni ning suuremat kehalist aktiivsust (Reifsteck et al., 2015).

Cox ja Ullrich-French uurisid laste motivatsiooni kehalise kasvatus ja noortesporti kontekstis ning leidsid, et julgustus ja toetus tüdruk/poiss-sõbralt toovad kaasa naudingut ja soovi treenida, kuna see võimaldab noorel inimesel demonstreerida oma võimekust (Thomson & McAdoo, 2013).

2.2 Identiteedi mõju sportlikule sooritusele

Sportlik identiteet iseloomustab seda, mil määral inividid defineerivad ennast sportlikus rollis (Brewer et al., 1993). Perrieri vaadeldud uuringutest selgus, et spordis esineb tugevaid kultuurilisi narratiive/diskursust, mis seavad esikohale soorituse, nooruse ja füüsiliselt terve keha. Sportlaste jaoks, kes ei mahu nende ideaalide alla, võib olla väga raske omandada vastuvõetavat sportlikku identiteeti (Ronkainen et al., 2016). Sportlik identiteet ja parimad sportlikud tulemused mõjutavad teineteist: väljakujunenud sportlik identiteet on aluseks ja üheks sportlase võimsamaks tööriistaks, et saavutada kõrget motivatsiooni ning soovi tööd

teha ja kõvasti treenida. See kõik aitab kaasa, et jätkuvalt häid tulemusi saavutada (Tusak et al., 2005).

Enesekindlus, optimism ja enesemotivatsioon on identiteedi tagajärjed, mis on kooskõlas enesetõhususe teooriaga. Stress, sotsiaalne toetus ja sportlik eneseidentiteet on tulemuste ennustajad (Everhart et al., 2013). Et olla parim eliittaseme profispordis, peavad sportlased tavaliselt ennast väga tihedalt oma valitud alaga siduma (nt kindla spordialaga). Pärast algaja taseme läbimist (nt noortesport), valib enamik sportlasi spetsialiseerumiseks spordiala, milles nad on kõige osavamad (Côté, 1999). Sõbrad, perekond, treenerid, õpetajad ja mõnel juhul ka meedia mõju toetavad eesmärki areneda sellel spordialal ning lõpuks algab noortel sportlastel „sportliku identiteedi“ areng (Mitchell et al., 2014). Palju kirjandust sportlikust identiteedist on vaadelnud tõlgendusi erinevatest spordimuudatustest. Näiteks on uuringud näidanud, et sportlik identiteet on positiivses seoses depressiivsete reaktsioonidega nii tegelikele kui ka hüpoteetilistele spordivigastustele (Brewer et al., 1993), samuti probleemidega, mis seostuvad spordikarjääri lõpetamisega (Alfermann et al., 2004) ning ärevusega oma karjäärivalikute tegemises (Houle et al., 2010). On pakutud välja, et identiteedi ja käitumise vaheline seos peitub nende dimensioonide tähenduste hindamise protsessis. Läbi selle protsessi jälgivad indiviidid iseenda käitumist sellele käitumisele omandatud tähenduse abil. Et teatavat identiteeti omada, tuleb käituda sellele identiteedile vastavalt. Et mitte omada mingit muud identiteeti, ei tohi käituda selle muu identiteedi kohaselt. Näiteks kui naiselik olemine tähendab olla õrn ja indiviid defineerib end naiselikuna, siis peaks ta käituma viisil, mille puhul nii tema ise kui ka teised tõlgendavad seda käitumist „õrna“ käitumisena ja mitte „karmi“ käitumisena.

Kuigi identiteedi ja käitumise vahel esineb mitmeid seoseid, ei tohiks seda tõlgendada nii, et käitumine on identiteedi poolt täielikult ette määratud. Selge on, et võimalused tegevuseks peavad eelnevalt olemas olema. Näiteks perekonna sissetulek mängib rolli sotsiaalsetes tegevustes osalemises. Sarnaselt mõjutab vanemate haridustase püüdlusi bakalaureuse tasemest kõrgema taseme õppe suunas (Burke & Reitzes, 1981). Hoolimata ühiskonnas saavutatud spordi tähtsustamisele, on mõnede indiviidide elud üles ehitatud vaid sportliku arengu ümber. Spordiga seotud identiteedile peab pöörama samal tasemel tähelepanu nagu teistele identiteedi vormidele minapildis, sest sportlik identiteet on alati olnud ja on edaspidi tähtis nii teoreetilisest kui ka praktilisest vaatenurgast (Cieslak, 2004).

2.3 Eakaaslaste mõju identiteedile

Lähedase sõprussuhte mõju identiteedi kujunemisele võib lihtsasti seletada sotsiaalse võrdluse teooria abil, mis ütleb, et kui nooruk leiab grupi, mis rahuldab tema vajadused, siis ta käitub viisil, mis vähendab võimalike erimeelsuste teket tema ja grupikaaslaste vahel. Eelnevad uuringud on väljendanud, et eakaaslaste surve gruppides on keskne protsess, mille läbi identiteedi arenemine toimub, kuna noorukid sageli võtavad omaks käitumismallid, väärtused ja uskumused, mis on sarnased selle grupi omadega, millesse nad on otsustanud kuuluda (MacPherson et al., 2015). Identiteedi kujunemist spordis eakaaslaste surve läbi võib seletada võistkondade ühiste positiivsete väärtushinnangute või uskumuste kaudu, samuti ka nooruki omandatud tunnetuse kaudu, et kaaslaste surve on suurem kui nende enda (Erikson, 1968). Eriksoni teooria osalejate jagatud lood näitasid, et eakaaslased mõjutasid mitmeid ülesandeid, mis olid seotud noorukite identiteedi arenguga. Varasemad uuringud noorte positiivse arengu kohta on välja toonud sportlastest eakaaslaste tähtsust arengu juures. (Holt et al., 2008) Eccles lisab ka, et on potentsiaali positiivseks või/ja negatiivseks psühhosotsiaalseks kogemuse saamiseks läbi spordi kaasamise, mis võivad mõjutada inimese valikut spordis osalemises. Selle uuringu kohaselt toodi välja, et kui hõlbustada naissportlastel eakaaslaste positiivset mõju ja tähtsustada identiteedi arengut selles etapis, siis need kaks aspekti omavahelises positiivses mõjus säilitavad naissportlaste osalemise spordis (MacPherson et al., 2015).

Esiteks rääkisid lood kuidas sportlasi mõjutavad sõprussuhted identiteedi arengut. Lähedased sõprussuhted noorukieas kaasavad vastastikke paljastavaid isiklikke mõtteid ja tundeid, kaaslaste hoolitust (soe ja hoolitsev käitumine) ning arendavad üksteise isikuomaduste mõistmist. Teiseks, Harteri arvates jagavad mõned sportlased lugusid sellest, kuidas kaaslaste negatiivne suhtlemine mõjub identiteedi (isiksuse) arengule. Negatiivne suhtlemine eakaaslastega võib olla keeruline, et arendada noori, nagu noored selles arengustaadiumis kipuvad edendama oma panust "üldistatu teised". Üldistatud teisteks nimetatakse üksikisikut või isikute rühma, kellega nooruk suhtleb samades käitumisnormides. Lõpuks, sportlaste lood näitasid meeskondlikus kontekstis mõjutusi identiteedi (isiksuse) arengule. Konkreetsemalt nimetasid sportlased eakaaslasi spordis, kes abistasid neid (peamiselt positiivsed verbaalsed kommentaarid), isiku füüsiliste omaduste äratundmine oli eelistatav nende omal spordialal. Huvitav, tunnustatud füüsilised omadused kui kasulikkus oma eakaaslastele spordis olid sageli samad iseloomustavad omadused, milles nad tundsid end kõige haavatatuna elus väljaspool sporti. Ühtekuuluvustunne mõjutab identiteedi arengut (MacPherson et al., 2015). Varasemates uuringutes on näidatud, et kaaslaste surve rühmades on keskne protsess, mille najal toimub identiteedi areng, kuna noorukid on sageli

vastuvõetavad teiste käitumise, ühiste väärtuste ja tõekspidamiste suhtes rühmas, kuhu nad on otsustanud kuuluda. Siiski kaaslaste survet tuleb vaadelda kui potentsiaalset positiivset mõju arenevale identiteedile. Identiteedi areng läbi kaaslaste surve spordis on suudetud tõestada positiivseid väärtusi ja tõekspidamisi meeskonnas, kuhu sportlased kuuluvad, samuti noorukite tajutavad ootused eakaaslaste survele on suuremad kui nende uskumused end olevat (Erikson, 1968). Lisaks sellele, uuringud romantilise/seksuaalsuhete osas spordis on õigustatud, kuna neid suhteid luuakse, et suurendada oma staatust eakaaslaste grupis või saavutamaks kuulumistunnet, selle kaudu potentsiaalselt mõjutades identiteedi arengut. Selle uuringu osalejate lood viitavad, et kahtlemata on seos naissportlaste identiteedi kujunemise ja omaealiste spordikaaslaste vahel. Suures plaanis, suhted sportivate kaaslastega mõjutavad naissportlaste psühholoogilise, sotsiaalse ja kehalise minapildi arengut.

2.4 Pere mõju identiteedile

Ema, isa ja lapsed loovad sportiva perekonna identiteedi spordiga seostuvate teemade jagamise kaudu, arutelude ja mõnikord ka jutustamisest keeldumise teel (Jacobs, 2007). Howard ja Madrigal arvasid, et üldiselt on vanemad lapse spordis osalemise kõige suuremad mõjutajad. Vanemad mõjutavad oma lapsi erinevatel viisidel, näiteks registreerides last trenni (Jacobs, 2007), pakkudes julgustust (Green & Chalip, 1997), olles õpetajaks või nõustajaks või spordi kontekstis lapsele eeskujuks (Jambor, 1999).

Laste ja vanemate vaheline suhe tuleb ilmsiks, kui vaatleme, kuidas emad, isad ja lapsed räägivad spordist. Vanematel on autoriteet, mis võimaldab jutuajamist alustada, jätkata, teemat muuta või lõpetada. Vanematel on samuti õigus otsustada teemade üle, millest räägitakse või millised teemad tuleks vestlusest välja jätta (Jacobs, 2007). Samuti kasutavad vanemad sõna „meie“ eesmärgiga saada osa antud spordielamustest. Vanem, kes ütleb „Ma ei suuda uskuda, et me võitsime selle mängu“, demonstreerib, et ta tunneb ennast selle võistkonna osana. Perekonnad teevad koos sporti ja ajavad juttu sporditeemadel ning sel viisil identifitseerivad end noortesporti osana. Kasutades lausetes oma lapse nime asemel sõna „meie“, on tüüpiline viis, kuidas vanemad saavad osa lapse spordielamustest. Jacobs'i uuringus osalenud lapsed ei keelanud kordagi vanemal rääkida meie-vormis, mis näitab, et lapsed näevad vanemaid antud elamuse loomuliku osana. Kasutades meie-vormi, viitasid lapsed oma meeskonnale või endale ja mõnele meeskonnakaaslasele. Lapsed ei kasutanud kunagi meie-vormi viidates vanema osalusele. See on siiski loomulik, kuna lapsed on juba osalejad sportlikus kogemuses. Lapsed kasutasid meie-vormi edastades uut infot lapsevanemale, milles lapsevanem varem teadlik ei olnud (Jacobs, 2007).

Kultuurilised eelarvamused spordist mõjutavad seda, kuidas täiskasvanud ja lapsed end identifitseerivad. Spordi ja identiteedi areng algab, nagu eelnevalt juba mainitud, varases eas. Kuuenda klassi laste uuringus leiti, et kui paluti uuritavatel joonistada midagi, mis neid defineerib, siis enamik lastest joonistas sporti kujutava pildi. Paljudel lastel ei ole veel selles vanuses arenenud kognitiivset võimet identifitseerida oma elu eesmäärke, kuid kuna spordi tegemine võtab suure osa nende vabast ajast, siis kasutavad nad seda oma identiteedi konstrueerimisel. Samuti kannavad lapsed mütse, t-särke, jakke ja muid spordiga seotuid asju, et tuua esile spordi osatähtsust oma elus (Jacobs, 2007).

Elukorraldusel (näiteks elamine perest eemal või perega koos) ei ole leitud olulist mõju sportlikule identiteedile või sellega seotud tunnustele (Mitchell et al., 2014). Mõnes uuringus on vaadeldud, kuidas eriolümpial osalemine mõjutab teisi pereliikmeid, eriti vanemaid. Positiivseteks külgedeks on paranenud suhted perekonnas ja pere sidusus, laienenud sotsiaalsõrgustik, suurenenud perekondlik toetus ning suurem uhkus oma lapse saavutuse üle. Veelgi enam arvati, et vanemad, kes sageli käisid oma lapse võistlusi vaatamas, olid rohkem positiivseid vanema-lapse kogemusi kui vanemad, kes käisid võistlustel harvem (Weiss et al., 2003). Uuringutes leiti, et sportlaste perekonnad tundsid uhkust sportlase saavutuste üle ja nõustusid, et eriolümpia alad pakkusid sportlastele erinevaid kasutegureid ning mõjusid positiivselt perele üldiselt.

3. KOOL JA SOTSIAALNE MÕJU

3.1 Kool/õppimine, sport ja vanemad

Sportlased on unikaalne populatsioon ja tõendid näitavad, et nad võivad omada erakordseid väljakutseid, et hoida füüsilist aktiivust kogu elu vältel. Muutused füüsilises aktiivsuses on kompleksed ja suure tõenäosusega seotud mitmete individuaalsete ja keskkondlike faktoritega. On leitud, et enesemääratletud motivatsioon ja eriti harrastaja identiteet mängivad olulist rolli endiste kolledžisportlaste füüsilises aktiivsuses (Reifsteck et al., 2015).

Võistkondlikel spordialadel osalemine loob kaaslastega tugevamaid sotsiaalseid sidemeid (Hwang et al., 2013). Osalemine spordis professionaalsemal tasemel võib luua sidusama võistkonnakultuuri, kus võistkonna liikmed mõjutavad üksteist positiivselt ka oma hariduslike saavutuste osas. Veelgi enam, sellised õpilassportlased on koolis populaarsemad ning kaaslaste poolt kõrgemalt hinnatud, mistõttu võib neil olla suurem võimalus saada abi teistelt õpilastelt ja õpetajatelt (Vannatta et al., 2009). Vaid meeste osas on leitud ka negatiivne seos vanemate akadeemilises osaluse ja sportliku identiteedi vahel (Hwang et al., 2013). Tulemused näitavad, et mehed, kes saavad enam akadeemilist abi vanematelt, tunnevad end vähem sportlaslikult. Samas naiste puhul oli akadeemiline abi vanematelt positiivselt seotud sportliku tunnustusega ning läbi tugevnenud sportliku identiteedi aitas see kaasa ka hariduslikele tulemustele. Samuti leiti, et sportlikul tegevusel ei ole negatiivset mõju hariduslikele tulemustele. Pigem on sportlik ja akadeemiline identiteet positiivselt seotud, mis mõjutab hariduslike tulemusi positiivselt. Seega, Marsh ja Kleitman(2003) arvasid õigesti, et õpilassportlastele kohandatavad strateegiad akadeemiliste ja kooliga seotud väärtuste kohta suurendavad nende akadeemilist identiteeti ning samal ajal omavad hüvesid spordis osalemise osas (Hwang et al., 2013). Olemasolev teooria toetab samuti suhet sportliku osaluse, identiteedi ja hariduslike tulemuste vahel. Identifitseerimise/pühendumise mudel (Marsh & Kleitman, 2003) vaidleb vastu faktile, et koolispordis osalemine võib suurendada enesetunnetamist kooliõpilase või sportlasena, koos seotuse ja pühendumisega, mis viiks lõppkokkuvõttes paremate tulemusteni koolis (näiteks akadeemiline edukus ja psühholoogiline heaolu). Samas nagu Guest ja Schneider oma uuringus märgivad, akadeemiline ja sportlik identifitseerimine sõltub kooli tüübist. Nad leidsid, et sportlik identiteet, enam kui lihtsalt osalemine spordis, on seotud kõrgemate akadeemiliste

saavutustega ja hariduslike püüdlustega, aga seda vaid madalama ja keskklassi koolides. Nad pakuvad, et „sellised koolid tekitavad keskkonna, kus sport kuulub eduka õpilase maine juurde ning samuti tagab tee sotsiaalse mobiilsuse juurde.“ Samas võib kõrgklassi koolides sportlik identiteet olla hoopiski kahjulik, kuna seal nähakse sportlast pigem kui puuduliku tõsidusega isikut. Seega, sotsiaalse konteksti ja kontrolli muutujad võivad olla olulised faktorid rolliidentiteedi ja hariduslike tulemuste suhtes. Huvitaval kombel oli noore osalemine spordis väheses seoses nende hilisemate hariduslike saavutustega. Võiks eeldada, et noor, kes on väga aktiivselt seotud spordiga, omab vähem aega õpinguteks või arendab sportliku identiteedi, mis pöörab vähem tähelepanu akadeemilistele küsimustele. Alternatiivselt võib eeldada, et noor, kes tegeleb spordiga, õpib ka nn „pehmeid väärtusi“ (nt distsipliin, fookus, aja planeerimine), mis aitab kaasa hariduslikule edule (Hwang et al., 2013).

Muuseas, sportlik tegevus ja sportliku identiteedi kujunemine ei olnud ebasoodsalt seotud hariduslike tulemustega, pannes küsimuse alla fakti, et sportlikus tegevuses osalemine nõuab eeltingimusena hariduslikke saavutusi. Pigem oli sportlik tegevus selles uuringus seotud akadeemilise identiteediga, mis oli ennustatav hariduslike ootuste ja oskuste osas (Hwang et al., 2013).

Spordialadel, kus enamasti raha ei teenita (nt ujumine, murdmaa), tegutsevatel noortel on mitmekesisemad sportlikud ja akadeemilised identiteedid kui raha teenivatel spordialadel (nt korvpall, jalgpall). Vanemad, kes rõhutasid hariduse tähtsust ja osalesid oma laste akadeemilises elus, mõjutasid positiivselt noore akadeemilist identiteeti ja hilisemate hariduslike ootuste arengut (Hwang et al., 2013). Need leiud kajastavad vanemate osaluse tähtsust nooruki akadeemilistele tulemustele (Mandara et al., 2009).

3.2 Sotsiaalne mõju

Sotsiaalse identiteedi teoorias tähendab sotsiaalne identiteet inimese teadvust, et ta kuulub mingisse sotsiaalsesse kategooriasse või gruppi. Sotsiaalne grupp on indiviidide kogum, kellel on sarnane sotsiaalne identiteet või kes näevad ennast samasse sotsiaalsesse kategooriasse kuuluvana. Ühiskonnas saavad inimesed oma identiteedi või nägemuse endast suuresti sellest sotsiaalsest kategooriast, millesse nad kuuluvad. Iga inimene oma isikliku eluloo jooksul kuulub unikaalsesse erinevate sotsiaalsete kategooriate kombinatsiooni. Seega on ka sotsiaalsete identiteetide kogum, mis seda isikut mõjutab, väga unikaalne (Stets & Burke, 2000). Hoolimata ühiskonnast on saavutatud sport tähtsale tasemele, seega mõne indiviidi elu on üles ehitatud vaid sportliku arengu ümber. Seega spordiga seotud identiteedile peab pöörama sama palju tähelepanu kui teistele identiteedi vormidele minapildis, sest sportlik

identiteet on alati olnud ja on edaspidi tähtis nii teoreetilisest kui ka praktilisest vaatenurgast (Cieslak, 2004).

Sotsiaalne toetus spordis koosneb inimeste võrgustikust, kes pakuvad sportlasele nii struktuurset kui ka funktsionaalset tuge. Sportlase peamine sotsiaalne tugivõrgustik tuleneb üldiselt sportlikest suhetest. Sportlased kalduvad tihti olema nii sotsiaalselt kui ka psühholoogiliselt tugevalt seotud oma sportliku keskkonnaga. Enamik sportlase sõpradest, tuttavatest ja teistest sotsiaalistest suhetest pärinevad samast võrgustikust, mis on seotud nende sportliku eluga. Seega, kui sportlane ei ole karjääri lõppedes enam üks osa mingist meeskonnast või organisatsioonist, väheneb ka sportlase kokkupuude oma peamise sotsiaalse võrgustikuga (Willard, & Lavalley, 2016). Näiteks on mitmed uurijad näidanud, et kollektiivne enesehinnang (näiteks sotsiaalse identiteedi hinnang) on oluline faktor grupivahelistes suhetes ja sotsiaalse identiteedi kujunemises. Scheepers ja teised näitasid, et grupiga identifitseerumine ei ole ainult indiviidi eristumise vajaduse funktsioon (personaalse identiteedi motiiv), vaid samuti varieerub vastusena grupi omaduste muutustele (sotsiaalse identiteedi motiiv). Üldiselt, gruppi ei saa pidada eristuvaks vaid ühe grupiliikme arvamuse põhjal, et grupp on eristuv. Kui kõik grupi liikmed leiavad, et grupp on eristuv, siis võib kindlamalt väita, et grupi üldine jagatud arvamus endast on eristuv (näiteks kollektiivne eristumine). Hiljutine mitmetasemeline uurimus näitas, et indiviidi identifitseerimine gruppi kuuluvana ei põhine vaid tema esindatusel selles grupis, vaid on mõjutatud grupitasemel protsessidest. Seega, sotsiaalne identifitseerumine ei ole lihtsalt iga indiviidi sisemine psühholoogiline protsess, vaid samuti grupi kui terviku väljapaistev omadus. Grupi liikmete identiteediprotsessid mõjutavad üksteist, luues sellega tekkiva motiveeritud identiteediprotsessi, mis avaldub grupi tasemel ja on “suurem kui selle osade summa” (näiteks kollektiivsed identiteedi motiivid). Näiteks Christi ja kolleegide mitmetasemeline kestusuuring demonstreeris, et grupisisel tasemel kontakti efekt grupivälisele eelarvamusele on suurem kui individuaalse kontakti efekti. See ja sarnane uurimus viitavad, et kollektiivsed või kontekstist tulenevad protsessid võivad mõjutada individuaalse taseme protsesse ja tulemusi (Thomas et al., 2016). Mingi kindla sotsiaalse identiteedi omamine tähendab, et ollakse selle grupiga ühtne, nendega samasugune ja nähakse asju grupiga samas perspektiivis. Saades grupi liikmeks, annavad inimesed antud grupile positiivseid hinnanguid. Näiteks on identiteedi uurijad leidnud, et inimesed, kes samastavad ennast grupiga, näitavad välja suurt meeldimist grupi suhtes tervikuna, sõltumata individuaalsetest sidemetest antud grupiga (Stets & Burke, 2000).

Stryker on oma uuringus märkinud, et adekvaatne sotsiaalpsühholoogia peab lõpuks esitama küsimuse, kas väide, et isik on sotsiaalse käitumise ja suhete aktiivne looja, on enam kui uskumuse väljendus. Tõepoolest, suhe identiteedi ja käitumise vahel on kompleksne ja arvatavasti vastastikune. „Probleem minakäsitluse ja käitumise vahelisi suhteid uurides on see, kuhu analüüs fokuseerida, eraldades ja võttes kokku teatud tegurid, et avastada põhilisi põhjuslikke seoseid“ (Burke & Reitzes, 1981). Meedia ja identiteedi vaheline tihe seos on stimuleerinud rohke teoreetilise debati ja teaduslike uurimuste teket. Need pööravad tähelepanu meedia rollile laste ja noorte identiteedi kujunemises. Arvestades fakti, et meedia mõjutab kõiki eluvaldkondi, kaasa arvatud identiteedi kujunemist (Marcia, 1966) ning eriti veel varases täiskasvanueas, võime me eeldada, et meedia säilitab identiteedipraktikas tähtsa koha kogu noorukiea jooksul (Königslöw, & Förster, 2016).

Lõpetuseks, stressi, tervise ja sotsiaalse toetuse puhverdava mõjuhüpoteesi töötas välja Cohen. Selles mudelis mõjutab psühholoogiline stress globaalselt füüsilist ja vaimset tervist ning seda efekti moduleerib indiviidi sotsiaalse toetuse tase. Indiviidi tajutud sotsiaalse toetuse tase võib pärineda erinevatest suhetest. Spordimeditatsiooni seisukohast on erilise tähtsusega sportlik eneseidentiteet ja võistkonna sisekliima sotsiaalse toetuse allikana, mida mõjutab negatiivselt näiteks vigastus (Everhart et al., 2013).

4. IDENTITEEDI ERINEVUSED

4.1 Tugeva ja nõrga sportliku identiteedi erinevused

Sportlik identiteet, mis on enam juurdunud võistlusspordis, on sageli võistlussportlaste eneseidentiteedi primaarne allikas (Reifsteck et al., 2015). Sportlastel on kõrgem sportlik identiteet kui mittesportlastel (Brewer et al., 1993), sealjuures sportlik identiteet väheneb pärast sportliku karjääri lõpetamist (Houle et al., 2010). Kui sportlik identiteet muutub vähem tähtsamaks, muutuvad endised sportlased samuti sportlikult vähem aktiivseks, samuti langeb nende üldine aktiivsus (Reifsteck et al., 2015). Üldiselt nõustatakse, et identiteet on reflektiivne sotsiaalne hinnang ja kategoriseeriv protsess, mis eksisteerib ainult võrdluses teiste indiviidide või gruppidega (Erikson, 1968). Tugeva sportliku identiteediga inimesed pööravad oma elus suuremat tähelepanu spordile ning hindavad oma üldist kompetentsust ja väärtust inimesena oma sportlike saavutuste prisma kaudu (Watson, 2016). Tugeva sportliku identiteediga inimene interpreteerib juhtunud sündmust (näiteks vigastust) rohkem seoses tagajärgedega kehalisele aktiivsusele kui nõrga sportliku identiteediga inimene (Tusak et al. 2005). Tugeva spordi identiteediga inimesed ei ole ilmtingimata tipus või professionaalsed sportlased, sest iga sportlane võib olla tugevasti pühendunud, olenemata oma sportlikust tasemest. Uuringud füsioloogia ja kinesioloogia üliõpilaste seas on näidanud, et sportlik identiteet tugevneb, kui osalemine spordis suureneb. Samuti on leitud, et meessoost sportlastel on tugevam sportlik identiteet kui naistel (Tusak et al. 2005). Tugev sportlik identiteet korreleerub positiivselt sportlike saavutustega ning samuti kõrgema motivatsiooni ja võistlusvaimuga. Eeldatakse, et enese identifitseerimine sportlasena on positiivselt seotud sportlike saavutustega (Tusak et al. 2005). Näiteks tugeva sportliku identiteediga üliõpilassportlastel on suurem motivatsioon treenida kui nõrga sportliku identiteediga sportlastel. Tugev sportlik identiteet on seoses võistluse suurema tähtsustamisega, füüsilise osaluse, atraktiivse keha, füüsilise tugevuse ja kõrgema saavutusmotivatsiooniga, mis kõik demonstreerib võistlusvaimu, kõrgemat võidule orienteeritust ning soovi võita (Tusak et al. 2005). Tugeva sportliku identiteediga sportlased on paremad probleemidega toime tulemises, olenemata rahvusest (Alfermann et al., 2004).

Tugeva sportliku identiteediga sportlased on tulemusele ja võidule orienteeritud. Nad omavad tugevamat negatiivset võistlusmotivatsiooni kui madala sportliku identiteediga sportlased. Spordile orienteerituse ala erineb sõltuvalt inimese sportliku rolli ulatusega: need,

kellel on tugev sportlik identiteet, on hea tulemuse nimel nõus rohkem vaeva nägema ning paljudest asjades loobuma. Samuti on nad enam võidule ja eesmärgile orienteeritud ning nad on võistlusaltimad (Tusak et al. 2005).

Tugeva ja muid rolle välistava sportliku identiteediga sportlased võivad olla liigselt fokuseeritud oma sportlikule etteastele, mille tõttu arvatakse, et see võib mõjutada negatiivselt nende akadeemilisi saavutusi ning seega võib inimesel olla madalam haridustase ja madalamad ootused karjäärile. Teised väidavad, et hästi arenenud sportlik identiteet ei kahjusta akadeemilist võimekust, vaid vastupidi on positiivselt seostatud hariduslike saavutustega teatud sotsiaalsetes kontekstides (Barber et al., 2001). Samuti on leitud, et tugeva sportliku identiteediga üliõpilassportlased veetsid suurema tõenäosusega rohkem oma vabast ajast treenerite, võistluskaaslaste ja teiste sportlastega, tugevdades nii veelgi oma sportlikku identiteeti (Watson, 2016).

Kõrgema tasemega sportliku identiteediga üliõpilassportlastel on raskem mõista oma identiteedi teisi külgi ja neid väljendada. Samuti, mida tugevam on sportlik identiteet, seda raskem on üliõpilase sulandumine ülikooli, seda vähem tunneb isik seost antud institutsiooniga ja seda vähem suhtleb ta teiste mittesportlastest üliõpilastega (Cieslak, 2004). Samas väljendavad uuringud ka, et üliõpilassportlased võivad omada tugevat sportlikku identiteeti, mis ilmingimata ei vähenda üliõpilase rolli tähtsust. Kimball (2007) leidis, et üliõpilassportlased omavad tugevat identiteeditunnetust, mis aitab neil tasakaalustada elustiili kõrgetasemelise sportlasena. Tugeva sportliku identiteediga isikud saavutavad eristuva eneseidentiteedi, arendades sportides oma oskusi, enesekindlust ja sotsiaalseid oskusi. Veelgi enam, edukas etteaste suurendab seda enesetunnetust (Shapiro & Martin, 2010). Kõrge sportliku identiteediga isikud määratlevad enda väärtust varases eas sportliku etteaste kaudu ja kipuvad toetuma oma enesehinnangus tugevale sportlikule identiteedile, mis hiljem areneb, kui sportlane jõuab eliidi tasemele (nt olümpia tasemele) (Cieslak, 2004). Olukordades, kus võib täheldada tugevat sportliku identiteeti, kuid mitte ainult sportlikus rollis, on nähtud pikatoimelisi psühholoogilisi kasutegureid, näiteks nagu paranenud sotsiaalsed suhted, positiivsemad sportlikud kogemused ja suurenenud motivatsioon (Brewer et al., 1993). Vastupidiselt on märgatud, et isikud, kes pööravad liiga suurt tähelepanu vaid oma sportlikule identiteedile, on muutunud liiga ühekülgseks. Selles valguses näevad nad end vaid sportlasena, jäädes kõrvale paljudest teistest sotsiaalsetest rollidest (Mitchell et al., 2014). Viimase väljavaate probleemne tagajärg on see, et sportlane võib haigestuda psüühika- ja käitumishäiretesse, kui ta ei saa enam treenida näiteks spordivigastuste või meeskonnast välja

arvamise tagajärjel (Mitchell et al., 2014) ning samuti võib neil esineda puudulik karjäärjärgne eluplaneerimine (Marcia, 1966).

4.2 Soolised erinevused sportlikus identiteedis

Vastavalt Van Raalte uuringule on meessportlaste sportlik identiteet suurem kui naissportlastel. Nii nais- kui ka meessportlased püüdleval selle poole, et tunda end osana mingist spordialast. Naissportlased üritavad eristuda oma sõpradest, kes ei tegele spordiga ja demonstreerivad domineerivat ja ambitsioonikat käitumist. Sportlik identiteet võimaldab neil demonstreerida tüüpilist mehele omaseid käitumismustreid: agressiivsust, impulsiivsust, enesekindlust, ning võimaldab neil vastanduda traditsioonilistele käitumismallidele, mis on omased naistele: alandlik, õrn ja nõrk. Erinevate sugude osas ei ole sportlikus identiteedis erinevusi. Oma uuringus leidis Van Raalte seoseid sportlase sportliku identiteedi ja motivatsiooni iseloomu vahel: sportlik identiteet on seotud võidule orienteerituse ulatusega, võistlusvaimu ja positiivse võistleva orientatsiooniga. Samuti leidis ta, et sportlase sportlik identiteet on üsnagi ennustatav tema isiksuse dünaamilise komponendi abil ning eelkõige läbi motivatsiooni võita ja positiivse võistlusmotivatsiooni (Tusak et al. 2005).

Võistlusvaim ja negatiivne võistlusmotivatsioon on olulisemad faktorid, et ennustada naissoost sportlase sportlikku identiteedi, meestel mõjutab seda kõige enam võidule orienteeritus ja positiivne võistlusmotivatsioon. Üllatuslik oli positiivne korrelatsioon sportliku identiteedi ja negatiivse saavutusmotivatsiooni vahel, milleks on eesmärk vältida ebaõnnestumist. Kõrge sportliku identiteediga sportlastel on suurem vajadus hoida ära ebaõnnestumisi. Tõenäoliselt töötab see fakt lisamotivatsioonina spordikeskkonnas: kuna kõrge sportliku identiteediga sportlased saavutavad sagedamini edu, proovivad nad samal ajal hoiduda ebaõnnestumisest ja see funktsioneerib kaitsesüsteemina, mis aitab sportlastel hoida kõrget sportlikku identiteeti. Samas Matej tulemused näitavad, et ei ole vahet mees- ja naissportlaste sportlikus identiteedis, kuna nad mõlemad tunnevad samasugusel tasemel integreeritust oma sportlikku tegevusse. Samuti ei ole tähelepanuväärset korrelatsiooni sportlase iseloomu, motivatsiooniliste tunnuste ning sportliku identiteedi vahel, korrelatsioon on tugevam hoopis iseloomu dünaamiliste komponentide, eriti võidule orienteerituse, võistlusvaimu ja positiivse võistlusmotivatsiooni puhul. Nõrgem korrelatsioon esineb eesmärgile orienteerituse, negatiivse võistlusmotivatsiooni ja võimekuse motivatsiooniga (Tusak et al. 2005). Üllatavalt ei kujundanud noored naised multidimensionaalseid identiteete, ent noored mehed seda tegid. Selline tulemus on vastuolus uuringuga, mis leidis,

et meestega võrreldes avaldab spordis osalemine enam positiivset mõju noorte naiste akadeemilise identiteedi kujunemisele (Hwang et al., 2013).

4.3 Identiteet pärast spordi karjääri lõpetamist

Sportliku karjääri lõpp, mida sageli nimetatakse ka sportliku karjääri üleminekuks, on ülemineku protsess võistlusspordis osalemisest sportliku karjääri järgsesse perioodi. On üldiselt aktsepteeritud, et sportlased peavad oma spordikarjääri lõppemisega kohanema. Kohanemine hõlmab endas psühholoogilisi, sotsiaalseid, finantsilisi ja elukutsealaseid muudatusi. Mõnel sportlasel põhjustab karjääri lõpetamine minimaalset stressi ja kohanemine uue perioodiga on sirgjooneline. Mõnel teisel võib aga see protsess olla väga stressitekitav ja võidakse vajada märkimisväärseid muudatusi. Sportlaste ülemineku protsessi kvaliteeti mõjutavad erinevad faktorid ja see on väga individuaalne protsess (Willard, & Lavallee, 2016). Kuna karjääri lõpetamine mingis sportlikus rollis võib kaasa tuua võimaliku identiteedikriisi, on uurijad soovitanud sportlastel proaktiivselt teha sportliku identiteedist eraldumise samme, mille eesmärgiks on efektiivselt toime tulla selle sündmusega (Reifsteck et al., 2015). Pärast spordikarjääri lõpetamist väheneb sportlik identiteet (Houle et al., 2010).

Eneseidentiteet on kõige tugevam psühholoogiline faktor, mis mõjutab sportliku karjääri ülemineku kvaliteeti. Eneseidentiteet sisaldab neid eesmärke, väärtusi ja uskumusi, mida isik peab oluliseks ja millele ta on ühemõtteliselt pühendunud. Eliitsportlased jäävad ideaalsuse püüdluses sageli välja oma spordikeskkonna välistest tegevustest. See ainult oma spordialale pühendumine loob piiratud identiteedi. Spordikarjääri lõpetamisel on sportlikul identiteedil seos emotsionaalsete/sotsiaalsete muutuste ja stressi kogemuse taseme vahelise suhtega. Sportlased, kellel on arenenud teisi rolle välistav sportlik identiteet, mille puhul indiviid tuletab oma eneseidentiteedi vaid sportlikust rollist, kogevad kõige tõenäolisemalt kohanemiskraskusi. Näiteks tugeva tantsija identiteediga tantsijate kirjeldused oma karjääri lõpetamise protsessist viitasid, kuidas nad kogesid kohanemiskraskusi ja identiteedi kaotuse tunnet. Muuseas, võrdlemisi üllatavalt ja eeldusi ümber lükkavalt kirjeldasid tantsijad, kuidas pärast karjääri lõppu jäi nende peamine tugivõrgustik tugevaks ja püsis muutusetu. Kuigi pärast karjääri lõpetamist ei suhelnud tantsijad iga päev, märkisid nad siiski, kuidas nad jätkuvalt said sotsiaalset tuge oma peamisest võrgustikust. Seega tantsijad tajusid seda sotsiaalset tuge kasulikuna oma karjääri lõpetamise protsessile. Selline tulemus viitab sellele, et tantsija identiteet on seotud karjääri lõpetamise harjumise protsessiga ja sotsiaalse teotuse määr mõjutab selle kvaliteeti (Willard, & Lavallee, 2016).

5. KOKKUVÕTE

Sportlik identiteet kujuneb spordi ja meid ümbritsevate inimeste mõjul. Mitmed uuringud näitasid, et sportlik identiteet mõjutab suuresti meie sporditulemusi ja käitumist lähedastega (näiteks sõprade, õpetajate/treenerite ja vanematega). Selles bakalaureusetöös käsitleti nii identiteediga seotud teooriaid kui ka identiteeti sportlikus elus, kuidas see mõjutab sportlike tulemusi ning kuidas seda mõjutavad kaaslased, eriti noorukieas. Mitmetest uuringutest selgus aga, et identiteet muutub aja jooksul ning leidsin, et identiteet jaguneb avalikuks ja privaatseks identiteediks. Kui käsitleda seda spordi kontekstis, siis avaliku identiteedi kaudu kirjeldab indiviid iseennast ning vajab tähelepanu ja heakskiitu, kuid privaatse identiteedi puhul näeb inimene sporti kui peamist eneseväljenduse vahendit. Selgus ka, et sportlik identiteet sõltub individuaalsetest erinevustest ja soost.

Eelnevad tööd sportlastega on näidanud võrdset tasakaalutust, mille käigus treeneri ja sportlase vaheline suhe mängib tähtsat rolli sportlase identiteedi kujunemise protsessis (Willard, & Lavalley, 2016). Käesolevas töös ilmnas, et identiteeti saab mõista ja käsitleda väga erinevatel viisidel. Ühes mõttes on identiteet sageli positiivsete ja ihaldatud soovide tulemus, näiteks nagu sõprus ja ühtekuuluvustunne ning samuti ka mitmekesisus ja valikute rohkus, nii väidavad Eckel ja Grossman. Teisalt on identiteet ka diskrimineerimise ja vihkamise alus, välja arvamise ja vimma, spordimässude, rahvuslike ja religioosete sõdade, etnilise „puhastuse“ ja rassilise hävitamise, umbusalduse ja konfliktide alus (Tajfel & Turner, 1986). Kuna perekonda peetakse väga oluliseks sotsiaalseks ressursiks, et saavutada funktsioneeriv ja stabiilne edasipüüdleval ühiskond, siis keskenduti uuringutes üldiselt vanematele (Brown & Brown, 2004).

Võttes kokku bakalaureusetöö, võib öelda, et sportlikku identiteeti mõjutavad väga paljud faktorid, nii sotsiaalsed faktorid kui ka meid ümbritsevad inimesed. Eriti noored lapsed võtavad sageli omaks nende inimeste käitumismallid, väärtused ja uskumused, kellega nad kokku puutuvad. Samuti võib öelda, et tugeva sportliku identiteediga inimesed on rohkem vastutustundlikumad ning oskavad oma aega planeerida ja saavad oma probleemidega ilusti hakkama. Seda ei saa öelda aga madala sportliku identiteediga inimeste kohta.

KASUTATUD KIRJANDUS

1. Alfermann D, Stambulova N, Zemaityte A. Reaction to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 2004; 61 -76.
2. Woodruff LA, Schallert LD. Studying to play, playing to study: Nine college student-athletes' motivational sense of self. *Contemporary Educational Psychology* 2008; 34–57.
3. Barber BL, Eccles JS, Stone MR. Whatever happened to the jock, the brain, and the princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *Journal of Adolescent Research* 2001; 16:429-455
4. Baumeister RF, Leary MR. The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin* 1995; 117:497-529.
5. Ben-Ner A, McCallb PB, Stephanec M, Wangd H. Identity and in-group/out-group differentiation in work and giving behaviors: Experimental evidence. *Journal of Economic Behavior & Organization* 2009; 153–170.
6. Brown I, Brown RI. Concept for beginning study in family quality of life. Washington, DC: American Association on Mental Retardation 2004.
7. Burke JP, Reitzes CD. The Link between Identity and Role Performance. *Social Psychology Quarterly* 1981; 44:83-92
8. Carless D, Douglas K. Living, resisting, and playing the part of athlete: Narrative tensions in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise* 2013b; 14:701–708.
9. Cieslak TJ. Describing and measuring the athletic identity construct: scale development and validation. Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Doctor of Philosophy in the Graduate School of The Ohio State University 2004.
10. Côté J. The influence of the family in the development of talent in sport. *The Sport Psychologist* 1999; 13:395–417
11. Deaux K, Burke P. Bridging identities. *Social Psychology Quarterly* 2010; 73:315–320.
12. Erikson EH. *Identity: Youth and crisis*. New York, NY: Norton; 1968.
13. Everhart SJ, Best MT, Flanigan CD. Flanigan Psychological predictors of anterior cruciate ligament reconstruction outcomes: a systematic review. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2013; 23:752–762 DOI 10.1007/s00167-013-2699-1
14. Green BC, Chalip L. Enduring involvement in youth soccer: The socialization of parent and child. *Journal of Leisure Research* 1997; 29:61-78.

15. Holt NL, Black DE, Tmminen KA, Fox KR., Mandigo JL. Levels of social complexity and dimenons of peer experiences in youth sport. *Journal of sport and exercise psychology* 2008; 30:411-431.
16. Houle WLJ, Brewer WB, Kluck SA. Developmental Trends in Athletic Identity: A Two-Part Retrospective Study. *Journal of Sport Behavior*; 2010.
17. Hwang S, Feltz LD, Kietzmann AL, Diemer AM. Sport Involvement and Educational Outcomes of High School Students: A Longitudinal Study. *Youth & Society* 2013; 48:763 –785. DOI: 10.1177/0044118X13513479
18. Jacobs A. Negotiating a Sporting Family Identity Through Everyday Conversations. *Conference Papers -- National Communication Association* 2007; 1-28.
19. Jambor EA. Parents as children's socializing agents in youth soccer. *Journal of Sport Behavior* 1999; 22:350-361
20. Kimball AC. “You singed the line”: Collegiate student-athletes’ perceptions of autonomy. *Psychology of Sport and Exercise* 2007; 8:818–835.
21. Kroger J. *Identity development: Adolescence through adulthood* (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc 2007.
22. Königslöw KK, Förster K. Multi-media theme repertoires in the everyday identity practices of young adults. *Communications* 2016; 41: 375–398.
23. MacPherson E, Kerr G, Stirling A. The influence of peer groups on organized sport on female adolescents` identity development. *Faculty of Kinesiology and physical education. Universisy of Toronto, Canada*; 2015; 73-81.
24. Mandara J, Varner F, Greene N, Richman S. Intergenerational family predictors of the Black–White achievement gap. *Journal of Educational Psychology* 2009; 101:867-878. doi:10.1037/a0016644
25. Marcia JE. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology* 1966; 35:63-7
26. Marsh HW, Kleitman S. School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 2003; 25:205-228.
27. McCabe AE, Roberts BT, Morris TE. Athletic activity, body image, and adolescent identity. In L. Diamant (Ed.), *Mind-body maturity: Psychological approaches to sports, exercise, and fitness* (pp. 91-103). New York, NY: Hemisphere; 1991.
28. Mead GH. *Mind, Self, and Society*. Chicago: University of Chicago Press; 1934.
29. Mitchell OT, Nesti M, Richardson D, Midgley WA, Eubank M, Littlewood M. Exploring athletic identity in elite-level English youth football: a cross-sectional

- approach, *Journal of Sports Sciences* 2014; 32:1294-1299, DOI: 10.1080/02640414.2014.898855
30. Reifsteck JE, Gill LD, Labban DJ. “Athletes” and “Exercisers”: Understanding Identity, Motivation, and Physical Activity Participation in Former College Athletes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2015; 5:25–3.
 31. Ronkainen NJ, Kavoura A, Ryba TV. Narrative and discursive perspectives on athletic identity: Past, present, and future, *Psychology of Sport & Exercise* 2016.
 32. Rubin K, Bukowski W, Parker J. Peer interactions, relationships, and groups. In W. Damon, R. M. Lerner, & N. Eisenberg (Eds.) (6th ed., Social, emotional, and personality development: Vol. 3. *Handbook of child psychology* (pp. 571-645). New York, NY: Wiley; 2006.
 33. Ryan RM, Deci EL. Multiple identities within a single self: A Self-Determination Theory perspective on internalization within contexts and cultures. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed., pp. 225– 246). New York, NY: Guilford Press; 2011.
 34. Schreindl RD. *Fantasy Sports: Establishing the Connection between the Media, Social Identity, and Media Dependency*. A dissertation presented to the faculty of the Scripps College of Communication of Ohio University; 2012.
 35. Sweeten NS, Strachanb MS, Latimer-Cheunga EA. I act, therefore I am: Athletic identity and the health action process approach predict sport participation among individuals with acquired physical disabilities. *Psychology of Sport and Exercise* 2012; 713–720.
 36. Shapiro DR, & Martin JJ. Athletic identity, affect, and peer relations in youth athletes with physical disabilities. *Disability and Health Journal* 2010; 3:79–85.
 37. Stets E.J, Burke JP. Identity Theory and Social Identity Theory. *Social Psychology Quarterly* 2000; 63:224-237.
 38. Tajfel H, Turner JC. The social identity theory of inter-group behavior. In S. Worchel and L. W. Austin (eds.), *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall; 1986.
 39. Thomas EW, Brown R, Easterbrook JM, Vignoles LV, Manzi C, D’Angelo C, Holt JJ. Social Identification in Sports Teams: The Role of Personal, Social, and Collective Identity Motives. *Personality and Social Psychology Bulletin* 2016; 43:508 –523.
 40. Thomson D, McAdoo K. An exploration into the development of motivation to exercise in a group of male UK regular gym users. *International Journal of sport and exercise psychology* 2013; 414-429.

41. Tusak M, Faganel M, Bednarik J. Is athletic identity an important motivator?. *International journal of sport psychology* 2005; 36:39-49
42. Vannatta K, Gartstein MA, Zeller M, Noll RB. Peer acceptance and social behavior during childhood and adolescence: How important are appearance, athleticism, and academic competence? *International Journal of Behavioral Development*. 2009; 33:303-311. doi:10.1177/0165025408101275
43. Watson CJ. The Effect of Athletic Identity and Locus of Control on the Stress Perceptions of Community College Student-Athletes, *Community College Journal of Research and Practice* 2016; 40:729-738
44. Weiss J, Diamond T, Demark J, Lovald B. Involvement in Special Olympics and its relations to selfconcept and actual competency in participants with developmental disabilities. *Research in Developmental Disabilities* 2003; 24:281–305
45. Werner S. Athletes', parents', and siblings' experiences from the Special Olympics World Games. *Journal of Intellectual & Developmental Disability* 2015.
46. Willard CV, Lavalley D. Retirement Experiences of Elite Ballet Dancers: Impact of Self-Identity and Social Support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 2016; 5:266–279.
47. Brewer B, Van Raalte LJ, Linder ED. Athletic Identity: Hercules' Muscles or Achilles Heel? *Int. J. Sport Psychol* 1993; 24:237-2.

SUMMARY

Development of Athletic Identity

The athletic identity is developed both by sports and people surrounding us. Many studies showed that athletic identity has a great effect on our athletic results and our relationships with people close to us (e.g. friends, teachers, trainers and parents). In this thesis we covered the identity theories and the athletic identity. Also how it affects athletic results and how it is affected by peers, especially in the younger ages of development. Many studies showed that identity changes over time and we found that identity can be divided into the public and the private identity. If we analyse this in the context of sports then the public identity describes the individual and it requires attention and approval from others. In the case of the private identity the individual sees sports as the primary device of self expression. We also found that the athletic identity depends on many individual factors and also the gender.

Previous studies with athletes have shown equal imbalance in which the relationship of the trainer and the athlete plays an important role in the development of the athletic identity of the individual (Williard, & Lavalley, 2016). In this thesis we found that the identity can be perceived and analysed in many ways. For example the identity is often the result of positive desires - friendship, togetherness and also diversity and abundance of choice, said by Eckel and Grossman. Also the identity can be the basis for discrimination and hate, exclusion and grudge, sports riot, national and religious wars, ethnical cleansing and racial extermination, distrust and conflict (Tajfel & Turner, 1986). As the family is considered a great social resource to attain a functional, stable and driven society then these studies focused on parents mainly (Brown & Brown, 2004).

In conclusion of the thesis we can say that the athletic identity is affected by very many factors - social factors and also the surrounding people. Especially the younger people will adopt the behavioural manners, values and beliefs of the people they spend the most time with. Also we can say that people with strong athletic identity are overall more responsible and are better at planning their time and handling problems. We cannot say the same for people with lower athletic identity.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina _____ Ilona Aigro _____
(*autori nimi*)

(sünnikuupäev: _____ 05.11.1995 _____)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose _____ “Spordi identiteedi kujunemine“ _____,
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendaja on _____ Aave Hannus _____,
(*juhendaja nimi*)

1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2. üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Tartus/Tallinnas/Narvas/Pärnus/Viljandis, _____ 02.05.2017 _____ (kuupäev)